



UC/FPCE_2014

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**Vinculação aos Pais e Pares e regulação das emoções
em jovens adultos angolanos**

Fábio Telmo Cassinda Carreiro (e-mail: fabicarreiro8@gmail.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, sub-área de Sistémica,
Saúde e Família sob a orientação de Professora Doutora Teresa de
Sousa Machado.

Vinculação aos Pais e Pares e Regulação das Emoções em Jovens Adultos Angolanos.

Resumo

O presente estudo tem como título vinculação aos pais e pares e regulação das emoções em jovens adultos angolanos.

O estudo realizou-se com jovens adultos angolanos com faixa etária compreendida entre os 18 aos 25 anos, com o objectivo de analisar a percepção da vinculação aos pais e pares em jovens adultos angolanos bem como explorar as estratégias de regulação das emoções utilizadas pelos mesmos sujeitos e investigar qual a relação existente entre vinculação aos pais e pares e regulação das emoções, com uma amostra constituída por 157 jovens adultos angolanos (65.6% mulheres $N=103$; e 34.4% homens, $N=54$) avaliados através dos seguintes instrumentos: IPPA-R (Escala de Vinculação aos Pais), IPPA-R (Escala de Vinculação aos Pares) e REQ-2 (Questionário de Regulação Emocional). Os resultados mostram propriedades psicométricas satisfatórias quando aplicados à amostra angolana. Para calcular as correlações utilizou-se a correlação de Pearson, verificando-se correlações positivas significativas entre as dimensões do IPPA-R e do REQ-2.

Por último para averiguar a existência de diferenças de género e nível sócio-económico na percepção da vinculação aos pais e pares avaliada pelo IPPA-R e na regulação das emoções avaliada pelo REQ-2 utilizou-se o teste t de Student e a ANOVA, que apontam para uma melhor percepção da vinculação aos pais e pares e estratégias mais adaptativas de regulação emocional aos jovens adultos angolanos do sexo masculino. Com relação ao nível sócio-económico os resultados são poucos significativos.

Palavras-chave: vinculação, emoção, regulação emocional, jovem adulto.

Attachment to the Parents and Peers and Regulation of the Emotions in Angolan Young Adult.

Abstract

The present study is entitled Attachment to Parents and Peer and Emotion Regulation in Angolan Young Adults.

This study involved Angolan young adults aged between 18 and 25 years old, and it aimed at firstly, analyzing the perception of the attachment to parents and peers in Angolan young adults. Secondly, to explore the emotion regulation strategies used by the subjects and finally, to investigate the existent relationship between the attachment to the parents and peers and emotion regulation. The sample was made up of 157 Angolan young adults (65.6% women N=103; and 34.4% men, N=54) who were evaluated through the use of the following instruments: IPPA-R (Scale of Attachment to the Parents), IPPA-R (Scale of Attachment to the Partners) and REQ-2 (Questionnaire on Emotional Regulation). The results show satisfactory psychometric properties when applied to the Angolan sample. The Correlation of Pearson was used to calculate the correlations. Significant positive correlations among the dimensions of IPPA-R with REQ-2..

Finally, to find out the existence of gender and socioeconomic level differences, and in the perception of the attachment to the parents and peers evaluated by IPPA-R and in emotion regulation evaluated by REQ-2, we used the t Student test and ANOVA. The results showed that Angolan male young adults have a better perception of the attachment to parents and peers and more adaptive emotional regulation strategies. Regarding socioeconomic level the results are insignificant.

Keywords: Attachment, emotion, emotional regulation, young adult.

Agradecimentos

O conhecimento é uma construção que se vai adquirindo ao longo do tempo. Todo saber é o sonho do impossível, mas para saber alguma coisa, é preciso resignar-se a estudar sempre. Este conhecimento é resultante da interação entre diversos factores que contribuem para o mesmo e, principalmente na interação com as pessoas.

Este trabalho, não seria possível sem as pessoas que participaram nele. A todas estas pessoas o meu muitíssimo obrigado!

À minha orientadora de tese, a Professora Doutora Teresa de Sousa Machado, agradeço imenso pelo apoio incondicional que deu para que este sonho se transformasse em realidade.

Agradeço especialmente a minha mãe que sempre esteve do meu lado e me apoiou nesta e em toda minha trajetória académica, a minha esposa e ao meu filho que são os maiores bens que tenho na vida.

À minha família, amigos e colegas.

A todos os docentes de Coimbra e de Angola especialmente a Dr^a. Sofia Major e Luciana Sotero que se empenharam em transmitir os seus saberes, graças a eles adquiri conhecimentos que me abriram novos horizontes.

Agradeço também aos jovens adultos que se disponibilizaram a responder os questionários e também a todo pessoal do Hospital Municipal da Mitcha em particular a Dr^a. Anita e Dr^a. Olímpia por terem possibilitado e terem sido tão complacentes na realização do estágio naquela instituição.

A todos aqueles que não foram mencionados, mas que de alguma forma contribuíram para a execução deste trabalho, os meus sinceros agradecimentos.

Índice

Introdução	1
I. Enquadramento Conceptual	2
1.1. Teoria da Vinculação	2
1.1.1. Estilos de Vinculação	3
1.2. Jovem Adulto	4
1.3. Implicações da qualidade da vinculação no desenvolvimento e na regulação das emoções em jovens adultos	5
1.4. Emoções e Regulação das Emoções	6
II. Objetivos	8
III. Metodologia	8
3.1. Amostra	8
3.2. Caracterização da amostra	9
3.3. Instrumentos	10
3.3.1. Questionário Sócio-demográfico	10
3.3.2. Escala de Vinculação aos Pais	10
3.3.3. Escala de Vinculação aos pares	10
3.3.4. Questionário de Regulação das Emoções-2	11
3.4. Tratamento Estatístico dos Dados	12
IV. Resultados	13
4.1. Estatística Descritiva	13
4.2. Validade e Fidelidade dos Instrumentos	13
4.3. Estatística Inferencial: Estudos Correlacionais	15
V. Discussão	20
VI. Conclusões	22
Bibliografia	23
Anexos	26

Índice de tabelas

Tabela 1 – Caracterização da Amostra-----	9
Tabela 2 – Estatística descritiva da vinculação aos pais e pares e regulação das emoções-----	13
Tabela 3- Consistência interna dos questionários de vinculação aos pais e pares (IPPA-R) e da regulação das emoções (REQ-2) -----	14
Tabela 4 – Intercorrelações entre as subescalas do IPPA-R (Pais) -----	15
Tabela 5 – Intercorrelações entre as subescalas do IPPA-R (Pares) -----	15
Tabela 6 – Intercorrelações entre as subescalas do REQ-2 -----	16
Tabela 7 – Correlações entre as subescalas do REQ-2 e as subescalas do IPPA-R versão Pais-----	16
Tabela 8 – Correlações entre as subescalas do REQ-2 e as subescalas do IPPA-R versão Pares-----	17
Tabela 9 – Exploração da existência de diferenças nas subescalas do IPPA-R pais e pares e REQ-2 em função do género.-----	18
Tabela 10 – Exploração da existência de diferenças nas subescalas do IPPA-R pais e pares e REQ-2 em função do nível sócio-económico. -----	19

Introdução

Os primeiros estudos sobre a vinculação começaram com John Bowlby (1958, cit. por Carmaneiro, 2011), onde se focou aspectos relacionados com a vinculação ao longo de todo o ciclo de vida do ser humano. A sua investigação centrou-se fundamentalmente sobre a vinculação na infância. Bowlby e Ainsworth (cit. por Canavarro, *et al.*, 2006) focaram a atenção nas origens do desenvolvimento do processo de vinculação, centrando-se na vinculação da criança aos pais e, sobretudo, à mãe. Assim sendo, a vinculação é um processo que não acontece só na infância mas também acontece ao longo de toda a vida, não só com pais mas também com pares de amigos e/ou pares românticos (Machado, 2004; 2009). De acordo com a teoria da vinculação, as experiências emocionais ocorridas na relação com os pais ou figuras significativas, e muito particularmente na infância, contribuem decisivamente para a construção de modelos representacionais acerca de si e do mundo que possibilitam o sujeito a ter futuras relações de proximidade emocional (Matos & Costa, 1996). Vinculações com figuras significativas criam expectativas para a relação com os outros e determina estratégias de regulação emocional.

As emoções são as sensações das mudanças corporais ocorridas frente a um estímulo Frijda (2008). As emoções são consideradas como um dos principais factores na vida e experiência humana, sendo consideradas fundamentais para a compreensão do comportamento e funcionamento do ser humano (Machado & Pardal, 2013; Pardal, 2012). A regulação das emoções pode ser percebida como um conjunto de processos internos e externos, funcionais ou disfuncionais de uma pessoa que lhe possibilitam lidar com as emoções de forma a funcionar adaptativamente em situações de stress (Cicchetti, Ganiban, & Barnett, 1991, cit. por Martins, 2007).

Pretendemos neste trabalho analisar como a percepção da vinculação em jovens adultos angolanos se relaciona com a adopção de estratégias de regulação emocional e explorar diferenças significativas na percepção de vinculação aos pais e pares e no desenvolvimento de estratégias de regulação emocional em função do sexo e do nível sócio-económico em jovens adultos angolanos.

A dissertação encontra-se organizada em dois momentos. O primeiro momento é destinado ao enquadramento teórico do estudo, onde é apresentada uma abordagem sobre a teoria da vinculação e regulação das emoções e seus conceitos básicos. No segundo momento abordamos a descrição do estudo empírico, onde são apresentados os objectivos e o método, fazendo-se a caracterização da amostra e a descrição das medidas e procedimentos utilizados. No quarto capítulo são expostos os resultados. O quinto capítulo corresponde à discussão dos resultados à luz da literatura, e encerramos este estudo com as principais conclusões que compreendem as limitações do estudo e sugestões para investigações futuras.

I – Enquadramento conceptual

1.1. Teoria da Vinculação

O presente trabalho refere-se ao estudo das relações entre vinculação aos pais e pares e regulação das emoções em jovens adultos angolanos, avaliando as relações de vinculação que mantêm com os pais e pares e o desenvolvimento da regulação emocional. Neste sentido, torna-se necessário abordar os princípios da teoria da vinculação bem como os processos de vinculação, que começou com John Bowlby e por Mary Ainsworth.

O conceito vinculação foi proposto por Bowlby (1958, cit. por Carmaneiro, 2011) no âmbito da criação da teoria com o mesmo nome. A origem do conceito está na análise das relações entre os filhos e os pais após o nascimento, e, como estes laços afectivos vão ocorrendo ao longo da vida (Cassidy, 1999, cit. por Carmaneiro, 2011).

A vinculação é a propensão que a pessoa tem para estabelecer relações afectivas com outros, com o objectivo de alcançar segurança, permitindo-lhe explorar o meio que a rodeia.

A origem da vinculação encontra-se na relação mútua, emocional e física, entre a criança e os seus pais que que permitirá a criança regular e ganhar maior confiança nas relações íntimas futuras (Pereira, 2009). Este conceito reforça a importância das forças de ligação psicológica, independentemente da dependência dos factores biológicos, a vinculação tem muito a ver com a interacção com o meio. Comportamentos como chupar, agarrar, seguir, chorar e sorrir se formam durante o primeiro ano de vida e são focados principalmente na mãe ou cuidador principal, e são chamados de comportamentos de vinculação (Ainsworth, 1969, cit. por Carmaneiro, 2011).

O desenvolvimento destes comportamentos decorre em quatro etapas: na primeira fase a criança dirige-se e dá sinais a figura vinculativa mais próxima mas com uma discriminação limitada das mesmas figuras, decorre até aproximadamente às oito e doze semanas (Soares, 2009). Durante esta fase a criança tem algumas interações sociais mas não de forma voluntária. Na segunda etapa existe uma orientação e sinais dirigidos para uma ou mais figuras discriminadas nesta fase a criança procura manter contacto com pessoas mais próximas delas, sobretudo ao seu cuidador principal, mostrando comportamentos diferentes com pessoas diferentes, por exemplo, chora de acordo com quem lhe pega, sorri ou não, para certas figuras e tem um relacionamento particular com a mãe (Soares, 2009). Na terceira etapa, a crianças mantém maior contacto e proximidade com uma figura discriminada, tem início por volta dos seis a sete meses até aos 24 meses (Soares, 2009; Pulga, 2012). A criança utiliza seus movimentos e linguagem para a sua proximidade com a figura de vinculação. Na última e quarta etapa, existe uma relação mútua e mais próxima entre a criança e

principal cuidador, a criança tem capacidade de reconhecer o ponto de vista do outro e uma maior sofisticação nos sistemas comportamentais, existindo uma relação recíproca entre a criança e a figura de vinculação (Soares, 2009; Pulga, 2012).

As relações de vinculação não acontecem apenas na infância mas ao longo do desenvolvimento humano. No nosso trabalho abordamos sobre a vinculação em jovens adultos, e a vinculação nesta fase tem a ver com o facto de estas serem relações de natureza recíproca, onde se prestam e se recebem cuidados alternadamente, de acordo com o contexto e necessidades de cada interveniente (Weiss cit. por Canavarro *et al.*, 2006). Este facto contrasta com a natureza complementar das relações de vinculação estabelecidas na infância.

É também fundamental, distinguir as relações de afiliação, dependência e sexuais, que apesar de assumirem um papel importante nesta fase do desenvolvimento, diferem das relações de vinculação no sentido em que estas últimas são as únicas que têm a função de promover uma sensação de segurança e pertença (Canavarro *et al.*, 2006).

1.1.1. Estilos de vinculação

Ainsworth, Blehar, Waters, e Wall (1978, cit. por Matos & Costa, 1996), fizeram um estudo sobre a vinculação, onde analisaram as diferenças individuais na organização do comportamento em termos de vinculação em crianças, a partir de um procedimento que chamaram de *Situação Estranha*. Esta é uma situação laboratorial de observação de bebés e suas mães que permite avaliar três estilos de vinculação da criança para com a sua mãe: *vinculação segura*, *vinculação insegura/evitante*, e *vinculação insegura/ambivalente*. Na vinculação *segura*, a criança utiliza a mãe como base de segurança a partir da qual explora o meio e chora com pouca frequência. Este tipo de vinculação proporciona à criança uma maior disponibilidade de adquirir maiores aprendizagens, uma vez que se sente segura, a criança explora melhor o meio que a rodeia. As mães de crianças seguras são mais empáticas face às necessidades da criança, sendo que identificam os sinais da criança e reagem pronta e adequadamente a qualquer necessidade da criança, avaliam o cuidado a prestar à criança, principalmente, em função da situação e do temperamento da criança. São por norma mães disponíveis, carinhosas e cooperantes (Ainsworth *et al.*, 1978, cit. por Cruz, 2011). Na vinculação *insegura evitante*, a criança permanece mais ou menos indiferente quanto à proximidade da mãe e entrega-se à exploração do meio, na ausência da mãe a criança pode chorar ou não e, se ficar perturbada é provável que outras pessoas a consigam reconfortar. Nos reencontros com a mãe, a criança desvia o olhar e evita o contacto com ela (Cruz, 2011; Machado, 2009; Soares, 2009). Na vinculação *insegura/ambivalente*, a criança permanece junto a sua mãe, aparenta alguma ansiedade e explora pouco o meio (Machado, 2004; 2009). Nos momentos de separação a criança mostra-se muito inquieta, (Salvaterra, 2011, cit. por Cruz, 2011). Main e Solomon (1990, cit. por Cruz, 2011)

encontraram outro tipo de vinculação que denominaram de *desorganizada*. Este tipo de vinculação é caracterizado por um comportamento na qual a criança parece não ter um objectivo claro ou uma explicação, a criança executa movimentos incompletos, repetidas vezes, a criança manifesta medo da mãe e alguma confusão ou desorientação (Machado, 2009), normalmente seus cuidadores primários têm algum problema psicológico, tendo também sido associado a cuidadores agressores.

1.2- Jovem Adulto

Considera-se jovem adulto um indivíduo com idade compreendida entre os 18 e os 25 anos, período no qual o contexto e os papéis sociais sofrem mudanças significativas na maioria das sociedades contemporâneas (nomeadamente nas que têm sido analisadas) (Arnett, 2000; 2005; Masten, Burt, Roisman, Obradović, Long, & Tellegen, 2004, cit. por Gouveia, 2013). A passagem da adolescência para a fase adulta acarreta mudanças fisiológicas, psicológicas e na interrelação com o meio. O jovem passa a assumir novos papéis, separando-se cada vez mais das figuras parentais e estabelecendo laços afectivos mais próximos com os pares. Nesta fase do desenvolvimento, o jovem é mais autónomo, já tem um trabalho ou pretende engrear num, estabelece maiores relações de intimidade com os seus pares, tem seus objectivos traçados, alguns já têm filhos e muitos iniciam a sua vida conjugal (Cavanhaug, 2005, cit. por Gouveia, 2013).

Segundo a teoria psicossocial de Erik Erikson, o desenvolvimento da intimidade é a principal tarefa desta fase. Desta forma, o jovem adulto atravessa nesta etapa a crise que Erikson chamou de Intimidade *versus* Isolamento, em que o jovem explora as suas relações de intimidade para além do seio familiar no sentido de promover um vínculo e reciprocidade com o outro (Veríssimo, 2002). A resolução positiva deste conflito desenvolve o sentimento de virtude e de afecto, leva a um sentimento de comprometimento e segurança nas relações, ainda que isso implique abdicar de interesses pessoais e fazer sacrifícios. Por outro lado, o evitamento da intimidade e o medo do compromisso e das relações contribuem para que as pessoas se fechem em si própria o que conduzirá ao isolamento e solidão (Veríssimo, 2002).

Segundo (Cavalli 1997, Arnett 2001, cit. por Andrade, 2010), esta fase é caracterizada pela exploração de identidades e intimidade, onde o jovem adulto experimenta várias possibilidades particularmente no trabalho, escola e no amor. Para Arnett (2004, cit. por Gouveia, 2013) existe também nesta fase uma insegurança por parte do jovem, que é naturalmente consequência da exploração e se verifica normamente no campo amoroso e profissional, o jovem sente-se também independente e já tem capacidade de tomar grandes decisões, nesta idade o jovem é otimista, as expectativas e esperanças são as mais elevadas. Assim, a percepção da vinculação – particularmente no que diz respeito às representações mais (ou menos)

seguras que os jovens terão construído com suas figuras significativas poderão ser de particular relevância nesta fase, permitindo-lhes (no caso da vinculação segura) iniciar novas explorações (académicas, profissionais, familiares) de modo eventualmente mais seguro (Machado, 2007). Com efeito, esta fase afirma-se como uma fase de desafios, incertezas e possibilidades, o que confere ao jovem o estatuto de uma das etapas mais fascinantes e marcantes do desenvolvimento humano.

1.3. Implicações da qualidade da vinculação no desenvolvimento e na regulação das emoções em jovens adultos.

Os jovens adultos procuram laços afectivos tal como as crianças, e a forma como interagem com as pessoas, tem muito a ver com os padrões vinculativos que construíram.

Segundo Bowlby (1969/1982, citado por Ramalho, 2008) a vinculação na infância e na idade adulta são semelhantes, e se compararmos as relações estabelecidas com os pais e as formadas entre pares ou companheiros românticos, existe poucas diferenças. Ainsworth (1991, citado por Ramalho, 2008), destaca o fenómeno do laço seguro estabelecido com as figuras vinculativas como factor principal da vinculação, quer na infância quer ao longo de toda a vida, considerando como relação de vinculação segura aquela que permite e facilita o funcionamento e a competência fora da relação.

Na transição da adolescência para a vida adulta espera-se que o jovem se torne independente em relação aos pais, como resultado de um processo progressivo que ocorre durante a infância e adolescência. Mas esta autonomia aos pais não quer dizer que os laços afectivos estabelecidos com os pais acabaram. Pelo contrário, apesar de nesta altura o jovem estabelecer novos laços afectivos, continua ainda a estabelecer uma relação significativa com as figuras parentais (Gouveia, 2013; Machado, 2007). A relação com os pais, neste período, parece funcionar como uma base segura através da qual os jovens adultos podem explorar e dominar o seu meio de forma autónoma e que permitirá o desenvolvimento de um sentimento de autoconfiança e de competência pessoal e social (Allen, *et al.*, 1998; Paterson *et al.*, 1995, cit. por Costa & Silva, 2005).

A qualidade vinculativa criada com as figuras de vinculação, desde a infância até a fase adulta, está relacionada com a confiança que o sujeito tem em si e nos outros, maior capacidade e competência em socializar-se e melhor controlo emocional (Bowlby, 1973; Greenberg, 1999, citado por Costa & Silva, 2005).

Os modelos de funcionamento interno que orientam as expectativas, sentimentos, comportamentos e processamento da informação da vinculação, permitem uma maior regulação das emoções (Gouveia, 2013). Neste sentido, são diversos os estudos que atestam a influência do estilo de vinculação no percurso de desenvolvimento, nomeadamente no que se refere à transição

para a vida adulta. A existência de uma vinculação segura à mãe tem sido apontada como um forte preditor da qualidade dos relacionamentos subsequentes à infância (Durcharme *et al.*, 2002, cit. por Gouveia, 2013), no entanto, a vinculação ao pai destaca-se como melhor preditor da competência social, especificamente (Rice *et al.*, 1997; Carvalho, 2008). Indivíduos com um padrão de vinculação seguro tendem a apresentar uma autoestima positiva e são mais competentes socialmente (Crowell *et al.*, 1999, cit. por Gouveia, 2013). Estes indivíduos apresentam também maiores capacidades de regulação emocional (Cassidy, 1994; Carvalho, 2008), mostram-se mais confortáveis no estabelecimento de relações íntimas com os pares (Allen & Land, 1999, cit. por Canavarro, Dias, & Lima, 2006; Vaz, 2009) e recorrem aos outros para receber ajuda e suporte (Belsky & Cassidy, 1994; Canavarro, Dias, & Lima, 2006). Por outro lado, indivíduos com um estilo de vinculação inseguro são mais ansiosos e exageram a sua necessidade de proximidade e disponibilidade (Cassidy, 1994, cit. por Canavarro, Dias, & Lima, 2006), o que acarreta custos na sua autonomia, bem como na dos parceiros quando desenvolvem relações íntimas. Verifica-se uma semelhança das características emocionais e comportamentais nestas relações por exemplo têm desejo de proximidade em situações adversas, conforto na presença das figuras de vinculação, ansiedade face à inacessibilidade das figuras de vinculação, generalização da experiência e ligação temporal entre os fenómenos o que dificulta a terem uma boa regulação das emoções (Canavarro, Dias, & Lima, 2006).

1.4. Emoções e Regulação das Emoções

A regulação das emoções pode ser compreendida como um agregado de processos internos e externos, funcionais ou disfuncionais de uma pessoa que lhe possibilitam lidar com as emoções de forma a funcionar adaptativamente em situações emocionalmente estimulantes, para regular as emoções os indivíduos utilizam estratégias funcionais e disfuncionais de regulação das emoções que decorrem de forma interna ou externa (Cicchetti, Ganiban, & Barnett, 1991, cit. por Martins, 2007).

Quando falamos da regulação emocional temos que compreender o que são emoções. Para Lewis, Haviland-Jones e Barret (2008), quando se fala de emoções tem que se referir um conjunto complexo de acontecimentos que as desencadeiam. As emoções podem ser desencadeadas por estímulos internos e externos capazes de criarem mudanças no organismo.

Segundo Lazarus (1991b, cit. por Reverendo, 2011), a emoção é um processo gerado na relação pessoa-ambiente que envolve emoções negativas ou emoções positivas, sendo que esta relação se modifica ao longo do tempo e das circunstâncias. As emoções dependem de actos e reacções que fazem parte do processo de interacção com outras pessoas e com o ambiente onde se geram as emoções.

As emoções são consideradas como um dos principais factores na vida e experiência humana, sendo fundamentais para a compreensão do comportamento e funcionamento do ser humano em praticamente todos os

ramos da psicologia e em diversas áreas das ciências sociais e biológicas (Pardal, 2012).

As emoções constituem um domínio interdisciplinar, tanto biológico, psicológico, assim como social e antropológico (Lewis, Haviland-Jones & Barret, 2008). Existem emoções que aparecem nos primeiros anos de vida como interesse, alegria, tristeza, raiva, nojo, repulsa, medo, e outras emoções que surgem com o desenvolvimento e a socialização como a vergonha, culpa, timidez e desprezo, sendo que cada uma destas emoções tem efeitos distintos no sistema cognitivo e comportamental (Izard et al., 2002, cit. por Pardal, 2012).

As emoções desempenham assim um papel central no desenvolvimento do indivíduo na aquisição de competências fundamentais para lidar com as exigências desenvolvimentais, promovendo quer o desenvolvimento intelectual, ao estimular o conhecimento e as representações emocionais, quer o desenvolvimento social, ao promover uma maior e melhor adequação nas relações interpessoais (Barrett & Russell, 1998, cit. por Vaz, 2009).

Para Frijda (2008) as emoções são as sensações das mudanças corporais ocorridas frente a um estímulo. Deste modo, as mudanças corporais decorrem da percepção do fator estimulante e a emoção vem depois, como resultado dessa alteração.

Lazarus (1991a, 1991b, cit. por Pardal, 2012) apresenta uma teoria *relacional, motivacional e cognitiva* das emoções. A teoria é considerada relacional quando a emoção aparece como um processo que depende da relação da pessoa com o meio que está inserido. A teoria é motivacional, pois afirma que as emoções só ocorrem em situações que, de algum modo, são consideradas pelos indivíduos como importantes para o alcance dos seus objetivos (Lazarus, 1991b, cit. por Reverendo, 2011). A teoria é também cognitiva, por considerar que as emoções ocorrem como consequência de um processo de avaliação intelectual, que define quão importante é a situação para o bem-estar pessoal do indivíduo que avalia (Lazarus, 1991a, 1991b, cit. por Reverendo, 2011).

Embora a distinção entre emoção e regulação emocional não seja consensual, Cicchetti, Ganiban, e Barnett (1991, cit. in Martins, 2007; Ribeiro, 2013), consideram que ambos são processos adaptativos, mas enquanto a emoção tem como função o acesso aos estados internos pelo próprio e, devido à sua função expressiva, pelos outros, o dar significado à situação e o mobilizar o indivíduo para a acção, a regulação emocional tem como função reorganizar o organismo no sentido de alterar o seu estado actual, de forma que a activação emocional seja canalizada ou controlada permitindo o funcionamento do indivíduo de forma adaptativa.

O processo de regulação emocional engloba assim um conjunto de estratégias que o indivíduo utiliza para aumentar, manter ou diminuir um ou mais componentes de uma determinada resposta emocional e pode ocorrer em todas as fases de desenvolvimento (Gross, 1998; cit. por Vaz, 2009).

II - Objetivos

O objectivo geral deste trabalho consiste em explorar as relações entre vinculação aos pais e pares e o desenvolvimento de estratégias de regulação das emoções reportadas por jovens adultos angolanos.

Mais especificamente, particularizamos os seguintes objectivos:

- a) Caracterizar a amostra ao nível das diferentes variáveis em estudo;
- b) Analisar as propriedades psicométricas do IPPA-R (Pais e Pares) e REQ-2 numa amostra de jovens adultos angolanos;
- c) Estudar a relação entre percepção da vinculação aos (pais e pares), avaliados pelo IPPA-R, e o uso de estratégias de regulação das emoções avaliadas pelo (REQ-2);
- d) Investigar de que modo a percepção da vinculação aos pais e aos pares reportados pelos jovens adultos angolanos se correlaciona com a regulação emocional.
- e) Exploração da existência de diferenças de género e nível sócio-económico na percepção da vinculação aos pais e pares avaliada pelo IPPA-R, e na regulação das emoções avaliada pelo REQ-2.

III - Metodologia

3.1. Amostra

A recolha de dados iniciou-se com a administração do consentimento informado e da ficha de dados sócio-demográficos, aplicação do IPPA-R-pais e IPPA-R-pares para a recolha de informação relativamente à vinculação que os jovens adultos angolanos têm com seus pais e pares, e o Questionário de Regulação das Emoções (REQ-2). Cada aplicação teve uma duração aproximada de 20 a 30 minutos.

A amostra do presente estudo foi recolhida através de uma técnica de amostragem não probabilística, onde cada sujeito tem a probabilidade de ser escolhido como elemento pertencente da amostra, o que acontece frequentemente nos estudos empíricos em Psicologia (Spicer, 2004, cit. por Carreiro, 2012). Os estudos que utilizam este tipo de amostragem não têm como objectivos chegar a conclusões representativas de uma dada população, mas sim perceber se determinados fenómenos ocorrem e em que circunstâncias, numa determinada amostra.

3.2. Caracterização da Amostra

Tabela 1 – Caracterização da Amostra				
	N=157	Percentagem	M	D.P
Sexo				
Masculino	54	34.4 %		
Feminino	103	65.6 %		
Idade (anos)				
18	26	16.6%		
19	19	12.1%		
20	24	15.3%		
21	16	10.2%	(21.46)	(2.556)
22	12	7.6%		
23	13	8.3%		
24	14	8.9%		
25	33	21.0%		
Ano de escolaridade				
6º	1	0.6 %		
7º	1	0.6 %		
9º	2	1.3 %		
10º	43	27.4 %		
11º	52	33.1 %		
12º	23	14.6 %		
Superior	35	22.3 %		
Estado Civil				
Solteiro/a	127	80.9%		
Casado/a	13	8.3%		
União de Facto	16	10.2%		
Separado/a	1	0.6%		
Nível Sócio-Económico				
Baixo	5	3.2 %		
Médio	119	75.8 %		
Alto	33	21.0 %		
Área de Residência				
Comuna/Sede	4	2.5 %		
Arredores da Cidade/Bairro	119	75.8 %		
Centro da Cidade	34	21.7 %		
Tipo de Habitação				
Pau-a-Pique/Cubata	1	0.6 %		
Casa de Adobe	83	52.9 %		
Apartamento	27	17.2 %		
Vivenda	46	29.3 %		
Etapas do Ciclo Vital				
Formação de Casal	2	1.3%		
Família com filhos pequenos	21	13.4%		
Família com filhos na escola	8	5.1%		
Família com filhos adolescentes	5	3.2%		
	113	72%		
Família com filhos adultos				

Verifica-se que a amostra é constituída por 157 sujeitos, entre os quais 103 do sexo feminino (65.6%) e 53 do sexo masculino (34.4%). A idade dos sujeitos alterna entre os 18 aos 25 anos de idade, com uma média de 21.46 anos (D.P= 2.556). Com relação ao ano de escolaridade, (33.1%; N=52) frequentam o 11ºano sendo o maior número de sujeitos inquiridos, e (0.6%; N=1) com o 6º e 7º com o menor número de sujeitos inquiridos.

Com relação ao estado civil (80.9%; N=127) são solteiros, (8.3%; N=13) são casados, (10.2%; N=16) vivem em união de facto e apenas (0.6% N=1) é separado/a. No que toca ao nível sócio-económico (75.8%; N=119) são do nível médio, (21.0%; N=33) pertencem ao nível alto e (3.2%; N=5) pertencem ao nível sócio-económico baixo. (2.5%; N=4) residem na comuna/sede, (21.7%; N=34) dos sujeitos residem no centro da cidade e (75.8%; N=119) vivem nos arredores da cidade. No que concerne ao tipo de habitação vemos que a maioria vive na casa de adobe com (52.9%; N=83) e a apenas 1 sujeito reside na casa de pau-a-pique (0.6%). Com relação a etapa do ciclo vital vemos que a maioria dos sujeitos pertencem a etapa de família com filhos adultos com (72%; N=113) e a minoria pertence a etapa de formação de casal com (1.3%; N=2).

3.3. Instrumentos

3.3.1. Questionário sócio-demográfico.

A recolha de dados sócio-demográficos da amostra foi efetuada mediante um questionário elaborado para o efeito. Neste questionário foi solicitado aos participantes que citassem: o sexo, idade, nível de escolaridade, profissão, estado civil, etnia, religião, composição do agregado familiar, área de residência, tipo de habitação e suas características e fonte de rendimento (ver anexo B).

3.3.2. IPPA-R – Escala de Vinculação aos Pais (Figueiredo & Machado, 2008).

É um instrumento de auto-avaliação, constituído por 25 itens, versão portuguesa do IPPA (Inventory for Parent and Peer Attachment, Armsden & Geenberg, 1987). Com três sub-escalas, *Comunicação e Proximidade Afetiva*, avaliando a qualidade da comunicação e sentimento de proximidade aos Pais (exemplo: “Os meus pais ajudam-me a falar das minhas preocupações”, “Eu conto aos meus pais os meus problemas e preocupações”); *Aceitação mútua e Compreensão*, avaliando a percepção de aceitação mútua e capacidade de compreensão (exemplo: “Penso que os meus pais são uns bons pais”, “Os meus pais aceitam-se tal como sou”); e *Afastamento e Rejeição*, avaliando o sentimento de afastamento afectivo e rejeição às figuras parentais (exemplo: “Os meus pais não entendem o que estou a passar agora). As respostas organizam-se numa escala tipo *Lickert* de 5 momentos: de “Sempre verdadeira” (5 pontos), “Muitas vezes verdadeira” (4 pontos), “Algumas vezes verdadeira” (3 pontos), “Poucas vezes

verdadeira” (2 pontos) e “Nunca verdadeira” (1 ponto); sendo que alguns itens têm a cotação invertida. A pontuação total é obtida através da soma das dimensões *Comunicação e Proximidade Afetiva* e *Aceitação mútua e Compreensão* e subtração do total da dimensão *Afastamento e Rejeição*. O instrumento avalia a segurança/insegurança percebida na relação com os pais (Figueiredo & Machado, 2008) (ver anexo C).

A consistência interna para a amostra desta investigação, averiguada através do *alpha de Cronbach*, é 0.640.

3.3.3. IPPA-R – Escala de Vinculação aos Pares (Figueiredo & Machado, 2008)

A versão Pares é composta igualmente por 25 itens que avaliam a representação da qualidade da vinculação, neste caso aos pares. As três sub-escalas correspondentes às três dimensões, *Comunicação e Proximidade Afetiva*, *Aceitação Mútua e Compreensão*, e a dimensão *Afastamento e Rejeição*, referem-se agora às relações com os pares que se assumem como amigos: exemplo: “Os meus amigos ajudam-me a compreender-me melhor” – *Comunicação e Proximidade Afetiva*; “Eu confio nos meus amigos” – *Aceitação mútua e Compreensão*; “Parece-me que os meus amigos estão zangados comigo sem razão” – *Afastamento e Rejeição*. A cotação segue os mesmos critérios da versão Pais (Figueiredo & Machado, 2008) (ver anexo D).

A consistência interna para a amostra desta investigação, averiguada através do *alpha de Cronbach*, é 0.687.

3.3.4. REQ-2- Questionário de Regulação das Emoções-2 (Regulation of Emotion Questionnaire-2) de Phillips e Power (2007), traduzido e adaptado em versão portuguesa por Pardal e Machado (2012).

É uma medida de auto-relato desenvolvida com o objectivo de avaliar a frequência com que as pessoas usam *estratégias funcionais* e *disfuncionais* de regulação das emoções que decorrem de forma interna ou externa. A construção inicial do instrumento baseou-se numa revisão da literatura sobre emoções e sua regulação, tendo sido desenvolvido de acordo com os parâmetros funcional *versus* disfuncional e interno *versus* externo. É composto por 21 itens, cotados numa escala de Likert de 5 momentos, segundo o grau de concordância: “Nunca” (1), “Raramente” (2), “Frequentemente” (3), “Muito frequentemente” (4), “Sempre” (5). Quanto mais elevada for a cotação nas *subescalas funcional interna* (exemplo: “Revejo – repenso os meus objectivos ou planos”) e *funcional externa* (exemplo: “Procuro outros para me aconselhar”), mais adaptável ou funcional são as estratégias de regulação percebidas pelo sujeito, já que traduzem um processamento adequado da informação contida na emoção (Phillips & Power, 2007, Pardal & Machado, 2012). Quanto mais elevada for a pontuação nas *subescalas disfuncional interna* (e.g. “Faço mal a mim próprio”) e *disfuncional externa* (e.g. “Descarrego os meus sentimentos nos outros, insultando-os, lutando) maiores índices de disfuncionalidade na regulação das emoções é reportada pelos sujeitos (Phillips & Power, 2007, Pardal & Machado, 2012). De acordo a Pardal e Machado (2012) as subescalas são descritas do seguinte modo:

I. **Funcional-externa** (4 itens - 1, 3, 8 e 20), refere-se à expressão de sentimentos, à procura de contacto físico e à procura de conselhos.

II. **Disfuncional-interna** (6 itens - 4, 5, 7, 14, 15, 19), refere-se à comparação social negativa que os sujeitos fazem relativamente a outras pessoas, à autoflagelação bem como sentimentos de inferioridade, entre outros aspetos.

III. **Disfuncional-externa** (5 itens - 2, 10, 13, 17, 18), diz respeito ao facto de o indivíduo apresentar comportamentos verbais e físicos desadaptativos. Inclui itens que refletem o *bullying* e o flagelar de objetos, entre outros aspetos.

IV. **Funcional-interna** (6 itens - 6, 9, 11, 12, 16, 21), avalia aspetos como a valorização positiva, a alteração de objetivos e a concentração em atividades agradáveis, entre outros. O instrumento utilizado é a tradução/adaptação portuguesa do REQ-2 (Pardal & Machado, 2012) (ver anexo E).

A consistência interna para a amostra desta investigação, averiguada através do *alpha de Cronbach*, é 0.706.

3.4. Tratamento Estatístico dos Dados

Os procedimentos estatísticos foram efetuados com recurso ao programa SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), versão 20.0 para o Windows. Como todos itens foram preenchidos não houve casos de *missings*.

Para caracterizar a amostra recorreu-se a análise das estatísticas descritivas bem como ao estudo das frequências.

A consistência interna dos itens do IPPA-R-Pais, IPPA-R-Pares e do REQ-2 foi calculada através do coeficiente alfa de Cronbach. Para se garantir uma boa fiabilidade, e segundo a literatura, têm que se obter valores superiores a 0.80, embora sejam aceitáveis valores a partir de 0.60 (Almeida & Freire, 2008, Pallant, 2011; Larson-Hall, 2010, cit. por Vaz Donas-Botto & Mota, 2012). Para analisar a correlação entre a vinculação aos pais e pares com a regulação das emoções utilizou-se o coeficiente de Pearson. Para o estudo do impacto das variáveis sócio-demográficas e do IPPA-R (Pais e Pares) e REQ-2, utilizou o teste t, para amostras independentes para a variável sexo e a ANOVA, para a variável nível sócio-económico

IV - Resultados

4.1. Estatísticas Descritivas

Expomos a seguir, as estatísticas descritivas pertencentes aos instrumentos utilizados. Na tabela 2 são apresentados os valores obtidos na média, desvio padrão, valor mínimo e valor máximo do *score* total, para toda amostra (ver tabela 2).

Tabela 2 - *Estatísticas descritivas da vinculação aos pais e pares e da regulação das emoções.*

	M	D.P	Amplitude
<u>Vinculação aos pais</u>			
<u>Subescalas</u>			
Comunicação e Proximidade afectiva.	39.89	8.25	17-57
Aceitação mútua e Compreensão.	21.28	5.01	12-30
Afastamento e rejeição.	20.66	5.01	08-34
<u>Vinculação aos pares</u>			
<u>Subescalas</u>			
Comunicação e Proximidade afectiva.	36.77	6.32	24-52
Aceitação mútua e Compreensão.	30.55	6.26	16-45
Afastamento e rejeição.	14.64	3.35	7-22
<u>Regulação Emocional</u>			
<u>Subescalas</u>			
	10.84	3.25	5-20
Funcional-externa	17.08	4.28	7-27
Disfuncional-interna	12.21	5.69	5-25
Disfuncional-externa	17.39	4.54	9-28
Funcional-interna			

4.2. Validade e Fidelidade dos Instrumentos

Para averiguar a fidelidade das escalas de Vinculação aos Pais, Pares e REQ-2, procedeu-se à análise de consistência interna, determinando o alpha de Cronbach, para o total de cada uma das escalas e respectivas subescalas (ver tabela 3).

Tabela 3- *Consistência interna dos questionários de vinculação aos pais e pares (IPPA-R) e da regulação das emoções (REQ-2).*

	Nº Itens	Alfa de Cronbach
<u>Vinculação aos pais</u>		
<u>Subescalas</u>		
Comunicação e Proximidade afectiva.	12	0.743
Aceitação mútua e Compreensão.	6	0.626
Afastamento e rejeição.	7	0.571
Índice total da escala	25	0.640
<u>vinculação aos pares</u>		
<u>Subescalas</u>		
Comunicação e Proximidade afectiva.	11	0.656
Aceitação mútua e Compreensão.	9	0.706
Afastamento e rejeição	5	0.528
Índice total da escala	25	0.687
<u>Regulação Emocional.</u>		
<u>Subescalas</u>		
Funcional-externa	4	0.576
Disfuncional-interna	6	0.545
Disfuncional-externa	5	0.842
Funcional-interna	6	0.652
Índice total da escala	25	0.706

A tabela 3 mostra-nos que as subescalas que constituem IPPA-pais apresentam uma consistência interna razoável, com exceção a subescala “Afastamento e rejeição”. A subescala “Comunicação e proximidade afectiva” ($\alpha = 0.743$), “Aceitação mútua e Compreensão” ($\alpha = 0.626$), mostram níveis razoáveis de homogeneidade, enquanto a subescala “Afastamento e rejeição” ($\alpha = 0.571$) apresenta um *alpha de Cronbach* um pouco abaixo do desejável. As subescalas que constituem IPPA-pares apresentam uma consistência interna também razoável e com a subescala “Afastamento e rejeição” com um alfa abaixo do desejável. A subescala “Comunicação e proximidade afectiva” ($\alpha = 0.656$), “Aceitação mútua e Compreensão” ($\alpha = 0.706$), “Afastamento e rejeição” ($\alpha = 0.571$). A mesma tabela mostra que as subescalas que constituem o REQ-2 apresentam uma consistência interna razoável. A subescala “Disfuncional-externa” ($\alpha = 0.842$) revela níveis bons de homogeneidade, enquanto a subescala “Funcional-interna” ($\alpha = 0.652$) apresenta um *alpha de Cronbach* razoável e as subescalas “Funcional-externa” ($\alpha = 0.576$), e “Disfuncional-interna” ($\alpha = 0.545$) apresentam um *alpha de Cronbach* pouco desejável (Almeida & Freire, 2008, Pardal, 2012, Vaz Donas-Botto & Mota, 2012).

4.3. Estatística Inferencial: Estudos Correlacionais

Para averiguar a relação e intercorrelações entre a vinculação aos pais e pares e o desenvolvimento de estratégias de regulação emocional realizou-se o coeficiente de correlação de *Pearson*.

Tabela 4- *Intercorrelações entre as subescalas IPPA-R (Pais).*

	Comunicação e proximidade afetiva	Aceitação mútua e compreensão	Afastamento e Rejeição
Comunicação e proximidade Afetiva			
Aceitação mútua e Compreensão	.329**		
Afastamento e Rejeição	-0.001	-0.461**	

**p<0.01

De acordo com os resultados obtidos nesta análise, as subescalas “Comunicação e proximidade afetiva” correlaciona-se de modo significativo e positivo com a “Aceitação mútua e compreensão”. Este resultado indica que em termos gerais, quem tem uma melhor “Aceitação e compreensão” de si e de outros, também é comunicativo e mais próximo dos outros. Pelo contrário, verificou-se uma correlação significativa e negativa entre “Afastamento e rejeição” e com a subescala “Aceitação mútua e compreensão” e uma correlação negativa, não significativa, com a “Comunicação e proximidade afetiva”; o que indica que, quem tem um sentimento de afastamento afetivo e rejeição às figuras parentais reporta envolver-se em menor comunicação com outros, assim como menor percepção de aceitação mútua e capacidade de compreensão.

Tabela 5- *Intercorrelações entre as subescalas IPPA-R Pares.*

	Comunicação e proximidade afetiva	Aceitação mútua e compreensão	Afastamento e Rejeição
Comunicação e proximidade Afetiva			
Aceitação mútua e Compreensão	0.662**		
Afastamento e Rejeição	-0.001*	-0.451**	

*p<0.05; **p<0.01

Os resultados agora relativo às relações com os Pares – não diferem muito da análise do quadro anterior, com exceção da correlação entre

“Afastamento e rejeição” com a “Comunicação e proximidade afetiva” que se correlacionam de forma significativa e negativa.

Tabela 6 – Intercorrelações entre as subescalas do REQ 2.

	F. Externa	D.Interna	D.Externa	F.Interna
Funcional Externa				
Disfuncional Interna	.047			
Disfuncional Externa	-.100	.713**		
Funcional interna	.545**	-.113	-.309**	

**p<0.01

Como vemos na tabela 6, os resultados indicam que existe uma correlação significativa positiva entre as subescalas “Funcional externa” e “Funcional interna” e entre a “Disfuncional interna com a “Disfuncional externa”. As quatro subescalas que constituem o *Questionário de Regulação das Emoções-2* mostram estar correlacionadas entre si de uma forma estatisticamente significativa ($p=.000$). Estes resultados sugerem que as subescalas avaliam a regulação das emoções.

Tabela 7- Correlação entre as subescalas do REQ-2 e as subescalas do IPPA-R versão Pais.

	Comunicação e proximidade afetiva	Aceitação mútua e compreensão	Afastamento e Rejeição
Funcional Externa	0.210**	0.234**	-0.009
Disfuncional Interna	-0.019	-0.536**	0.403**
Disfuncional Externa	-0.042**	-0.733**	0.494**
Funcional interna	0.241**	0.436**	-0.170*

*p<0.05; **p<0.01

Os resultados mostram-nos que as subescalas “Funcional externa” e “Funcional interna” correlacionam-se de forma significativa e positiva com a “Comunicação e proximidade afetiva” e com a “Aceitação mútua e compreensão”. Podemos dizer que, em termos gerais, a utilização de *estratégias funcionais internas e externas* de regulação das emoções pelos jovens adultos, se correlaciona melhor com “Comunicação e proximidade afetiva” e com a “Aceitação mútua e compreensão”. De maneira diferente, verificou-se uma correlação significativa e negativa entre as subescalas

“Disfuncional externa” e “Disfuncional interna” e “Aceitação mútua e compreensão” e correlação significativa negativa entre as subescalas Disfuncionais de regulação das emoções e a dimensão “Afastamento e rejeição” do IPPA-pais. Assim, nota-se que a adopção de estratégias disfuncionais externas e internas, se associa a uma menor aceitação mútua e compreensão para os jovens adultos angolanos. Para além disso, verificou-se, ainda, que a subescala Disfuncional externa e interna se correlaciona de forma significativa e positiva com a subescala afastamento e rejeição, significa que, quem tem um sentimento de afastamento afectivo e rejeição aos pais tem dificuldades em regular as emoções.

Tabela 8- *Correlação entre as subescalas do REQ-2 e as subescalas do IPPA-R versão Pares.*

	Comunicação e Proximidade Afectiva	Aceitação mútua e Compreensão	Afastamento e Rejeição
Funcional Externa	.453**	.344**	-.125
Disfuncional Interna	-.182*	-.376**	.388**
Disfuncional Externa	-.314**	-.568**	.546**
Funcional interna	.346**	.510**	-.360*

*p<0.05; **p<0.01

Os resultados encontrados nesta análise, apontam para a mesma direcção dos resultados encontrados na Tabela 6; ou seja, verificam-se correlações significativas entre as subescalas “Funcionais” (interna e externa) da regulação das emoções e as dimensões “Comunicação e proximidade afectiva” e “Aceitação mútua-compreensão” do IPPA-R-pares; e correlações significativas, mas negativas entre as subescalas “Disfuncionais” da regulação das emoções e as dimensões “Comunicação” e “Aceitação” do IPPA-R-pares.

Para analisar se existem diferenças em função do género para a percepção da vinculação a Pais e Pares, e a regulação das emoções reportada por jovens adultos angolanos foi realizada a análise estatística através do teste t de student para amostras independentes (Tabela 9).

Tabela 9- Exploração da existência de diferenças nas subescalas do IPPA-R Pais e Pares e REQ-2 em função do género.

Resultados	Sexo Masculino		Sexo Feminino		t (155)	p
	M	D.P	M	DP		
<u>Vinculação aos Pais</u>						
Comunicação	40.04	8.34	39.82	8.24	0.16	0.87
Aceitação	23.02	5.03	20.37	4.77	3.24	**0.00
Rejeição	18.98	4.88	21.56	5.16	-2.99	**0.00
<u>Vinculação aos Pares</u>						
Comunicação	36.19	7.24	37.08	5.81	-0.84	0.40
Aceitação	31.65	6.22	29.97	6.23	1.60	0.11
Rejeição	13.31	2.86	13.96	4.83	-3.74	**0.00
<u>Regulação emocional</u>						
Func. Externa	10.54	3.17	11.00	3.30	-0.85	0.40
Disf. Interna	16.06	4.97	17.62	3.79	-2.20	0.29
Disf. Externa	10.37	5.58	13.17	5.53	-3.01	**0.00
Func. Interna	18.65	4.17	16.74	4.61	2.54	**0.01

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Na tabela 8, centramo-nos na avaliação de diferenças da percepção na vinculação aos pais e pares e na utilização de estratégias de regulação das emoções em função do género em jovens adultos angolanos.

Quanto ao Teste t, as escalas da vinculação aos pais que apresentam valores significativos são, a *Aceitação mútua e compreensão* [$t(155)=3.24$, $p=0.00$], com médias mais elevadas para o género masculino ($M=23.02$); e na subescala *Afastamento e rejeição* [$t(155)=-2.99$, $p=0.00$], sendo as mulheres com a média mais elevada ($M=21.56$).

No que diz respeito à vinculação aos pares, existe diferença significativa na subescala *Afastamento e rejeição* [$t(155)=-3.74$, $p=0.00$], com média mais elevada para o sexo feminino ($M=13.96$).

Na regulação das emoções a subescala *Disfuncional externa* apresenta valores significativos [$t(155)=-3.01$, $p=0.00$], sendo as mulheres com a média mais elevada ($M=13.17$) e na subescala *Funcional interna* [$t(155)=2.54$, $p=0.01$], com médias mais elevadas para o género masculino ($M=18.65$). Estes resultados indicam que os jovens adultos angolanos do sexo masculino reportam maior qualidade na percepção de vinculação tanto aos pais como aos pares (i.e., reportam mais percepções no sentido da segurança da relação), e utilizam estratégias mais funcionais de regulação das emoções do que as mulheres.

Tabela 10- Exploração da existência de diferenças nas suas subescalas do IPPA-R Pais e Pares e REQ-2 em função do nível sócio-económico.

Resultados	Baixo		Médio		Alto		F	p
	M	D.P	M	D.P	M	D.P		
<u>Vinculação aos Pais</u>								
Comunicação	39.20	7.16	39.78	8.35	40.39	8.27	0.09	0.92
Aceitação	26.00	2.00	20.71	4.92	22.61	5.14	4.30	*0.02
Rejeição	19.00	3.32	20.90	5.19	20.03	5.47	0.62	0.54
<u>Vinculação aos Pares</u>								
Comunicação	37.60	4.98	36.28	6.39	38.42	6.14	1.54	0.22
Aceitação	31.60	2.70	29.94	5.93	32.58	7.37	2.41	0.09
Rejeição	14.60	2.07	14.82	3.44	14.03	3.19	0.71	0.50
<u>Regulação emocional</u>								
Func. Externa	11.20	1.30	10.66	3.33	11.45	3.13	0.81	0.45
Disf. Interna	17.20	2.28	17.30	4.41	16.27	4.02	0.75	0.48
Disf. Externa	8.20	4.50	13.02	5.75	9.91	4.81	5.43	**0.01
Func. Interna	18.20	4.60	17.00	4.50	18.70	4.56	1.91	0.15

*p<0.05; **p<0.01

Para o estudo do impacto da variável nível sócio-económico utilizou-se a ANOVA. Observou-se poucas diferenças com relação ao nível sócio-económico, conforme se pode constatar na tabela 10. Observou-se apenas valores significativos na subescala *Aceitação mútua e compreensão* (p=0.02), para a vinculação aos pais, e na subescala *Disfuncional externa* (p=0.01), para a regulação das emoções

V - Discussão

Este trabalho teve como objectivo principal estudar as relações entre vinculação aos pais e pares e o desenvolvimento de estratégias de regulação das emoções em jovens adultos angolanos, com o intuito de compreender se existe uma ligação entre estas variáveis; assim como, explorar diferenças em função do género e nível socio-económico.

Num primeiro momento centramo-nos nas características mais pertinentes da amostra, considerando que a amostra é constituída por 157 jovens adultos, a maioria é do sexo feminino (65.6%) e a minoria do sexo masculino (34.4%), na faixa etária dos 18 aos 25 anos de idade, com uma média de (21.46) e D.P (2.556), com o nível de escolaridade do 6º ano até ao ensino superior, a maioria desses jovens são solteiros (80.9%) e residem nos arredores da cidade (75.8%) e têm um nível socioeconómico médio (75.8%). Em termos familiares encontram-se na última etapa do ciclo vital, ou seja, famílias com filhos adultos (72.0.%)

Segundo o Instituto Nacional de estatística (2010) Angola tem uma população estimada de 17.429.637 habitantes (8.427.8 do sexo masculino e 9.001.8 do sexo feminino), desta população (1.803.03 são jovens adultos do sexo feminino e 1.656.86 do sexo masculino) o que explica existir mais mulheres do que homens na nossa amostar. A maioria vive na zona urbana (58. 5%), e 42.0% da população pertence ao nível socio-económico médio.

Com relação à validade e fidelidade do IPPA-R pais e pares, os resultados não são os melhores possíveis, mas, revelam níveis de homogeneidade aceitáveis (Almeida & Freire, 2008).

No que concerne a consistência interna das três subescalas do IPP-R pais e pares, os resultados são próximos com os apontados por Figueiredo e Machado (2010). Em termos de fidelidade, as subescalas do Questionário de Regulação das Emoções-2, revelam níveis de homogeneidade aceitáveis (Almeida & Freire, 2008). O mesmo questionário mostra, em termos globais, uma consistência interna adequada $\alpha=0.70$. Perante estes resultados, é de salientar que os índices de consistência interna foram próximos aos apontados por Pardal (2012) e (Philips & Powel cit. por Pardal, 2007) Machado (2007).

Um dos objectivos consistiu em explorar as relações entre a vinculação aos pais e aos pares com a regulação das emoções. Para averiguar esta relação, calcularam-se primeiro as correlações entre as subescalas de cada instrumento. Com relação a vinculação aos pais e pares, as subescala comunicação e proximidade afetiva e aceitação mútua e compreensão correlacionaram-se de forma significativa positiva, a subescala comunicação e proximidade afetiva correlaciona-se de forma negativa e não significativa com afastamento e rejeição e a subescala aceitação mútua e compreensão correlaciona-se de forma negativa significativa com a subescala afastamento e rejeição, resultados que se assemelham com os apontados por Figueiredo e Machado (2010) e Ramalho (2008). Estes resultados indicam que as subescalas do IPPA-R se correlacionam de forma significativa entre si, avaliando o mesmo constructo (i.e. a vinculação). Assim, as tentativas da vinculação – particularmente no que diz respeito às representações mais (ou menos) seguras que os jovens terão construído com suas figuras significativas – poderão ser de particular relevância nesta fase, permitindo-lhes (no caso da vinculação segura) iniciar novas explorações (académicas, profissionais, familiares) de modo eventualmente mais seguro (Machado, 2007). Com relação à regulação emocional, reparamos que as estratégias funcionais internas e externas reportadas pelos jovens adultos angolanos

correlacionam-se de forma significativa e positiva entre si e as estratégias disfuncionais correlacionam-se também significativamente entre si; pelo contrário estratégias funcionais tanto internas como externas correlacionam-se negativamente e significativa com estratégias disfuncionais de regulação das emoções, resultados semelhantes aos de Pardal (2012). Estes resultados apontam que as subescalas do REQ-2 se correlacionam de forma significativa entre si, avaliando o mesmo constructo (i.e. a regulação das emoções). Existe uma correlação significativa e positiva entre a utilização de estratégias funcionais (internas e externas) de regulação das emoções com padrões mais seguros de vinculação tanto aos pais como aos pares e uma correlação significativa entre estratégias disfuncionais (internas e externas) com padrões inseguros de vinculação. Os resultados mostram que os jovens que utilizam estratégias funcionais de regulação das emoções têm maior capacidade de percepção da vinculação (Cassidy, 1994; cit. por Carvalho, 2008) e quem utiliza estratégias disfuncionais de regulação das emoções têm dificuldades em estabelecer laços vinculativos mais próximos tanto com os pais, assim como os pares (Canavarro, Dias, & Lima, 2006). Para Allen e colaboradores (2002, cit. por Silva, 2011) a existência de relações positivas entre bases seguras de vinculação e estratégias funcionais de regulação emocional torna as pessoas mais autónomas e desenvolvem maiores aptidões sociais, já bases inseguras de vinculação são geradoras de comportamentos problemáticos. Assim, as dificuldades na regulação das emoções, resultantes de vinculações inseguras, podem resultar em reacções emocionais pouco adaptativas que podem se transformar como característico da pessoa e da sua forma habitual de lidar com as situações (Carvalho, Martins, Neves & Soares, 2009, cit. por Silva, 2011). Pessoas com melhor percepção de vinculação usam estratégias de regulação emocional minimizadoras do stress e dão ênfase às emoções positivas, e as que têm modelos inseguros utilizam estratégias de regulação das emoções que dão ênfase às emoções negativas e vivenciam as situações com mais stress (Kafetsios, 2004, cit. por Silva, 2011).

Para analisar se existem diferenças em função do género para a percepção da vinculação aos pais e pares, e a regulação das emoções reportada por jovens adultos angolanos foi realizada a análise estatística através do teste t de Student para amostras independentes. Quanto à existência de diferenças na percepção de vinculação reportadas pelos jovens adultos angolanos, os resultados indicam que os jovens do sexo masculino reportam maior qualidade na percepção de vinculação tanto aos pais como aos pares, os mesmos resultados são semelhantes aos apontados por Ramalho (2008). Com relação ao desenvolvimento de estratégias de regulação emocional (funcionais ou disfuncionais), verificou-se neste estudo que os jovens do sexo masculino relatam adotar mais estratégias funcionais (internas) de regulação das emoções do que as mulheres, resultados estes que são discrepantes com os apontados por Pardal (2012) que menciona serem os sujeitos do género feminino a utilizarem estratégias mais funcionais de regulação das emoções. Os resultados apontados por Esteves (2010) não mostram diferenças significativas com relação ao género. Deste modo, no nosso estudo parece que os jovens do sexo masculino parecem estabelecer bases de vinculação mais seguras do que as mulheres e por conseguinte conseguem regular melhor as suas emoções.

Para a exploração da existência de diferenças na percepção de vinculação e no desenvolvimento de estratégias de regulação das emoções em função do nível socio-económico utilizou-se a ANOVA, encontraram-se diferenças pouco significativas, como apontam os estudos de Martins

(2007), mas na subescala *aceitação mútua e compreensão*, encontrou-se valores significativos no nível socio-económico baixo, em relação ao NSE médio e elevado. Este resultado pode significar que quanto menor for o nível social e económico, maior será a percepção de compreensão e aceitação para com os seus pais. Também houve diferenças significativas no grupo do NSE baixo, em relação ao NSE médio e elevado na subescala *disfuncional externa*. Este resultado indica que os jovens adultos do nível sócio-económico utilizam estratégias pouco adaptativas de regulação das emoções, são sujeitos com comportamentos verbais e físicos inadaptados. Segundo o Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD, 2003, cit. por Cardoso, 2012) em Angola, quanto menor for o nível socioeconómico, maiores as dificuldades de comunicação e de resolução de problemas.

De forma geral, os resultados discutidos neste trabalho mostram que a segurança dos laços afetivos não significa imunidade face ao sofrimento psicológico, mas pode envolver formas de lidar com situações difíceis ou ajudando mesmo a superá-la. Em situações de adversidade, o recurso a relações de ajuda será mais provável, tendo por base uma história de vida em que o indivíduo teve a possibilidade de interagir com figuras de vinculação que funcionaram como refúgio seguro e como base segura, e por conseguinte, o sujeito terá mais atenção e apoio dos outros sendo capaz utilizar estratégias mais adaptativas de regulação das suas emoções, Soares (2000, cit. por Ramalho, 2008)

VI - Conclusões

Com a realização deste trabalho foi possível averiguar o contributo que as relações estabelecidas entre as figuras de vinculação e os jovens contribuem para o desenvolvimento de estratégias de regulação emocional. Considera-se que com a realização desta investigação, ficaram patentes factos que vêm reforçar o estudo sobre a vinculação em jovens adultos.

Relativamente à vinculação, constatou-se que a vinculação aos pais e pares não diferem muito, e os jovens do sexo masculino apresentam uma percepção da vinculação que sugere maior segurança nas relações (i.e., valores mais elevados reportados nas dimensões “positivas” do instrumento (as que traduzem maior confiança, comunicação e compreensão mútua).

A qualidade relacional que os jovens mantêm com as figuras de vinculação, percebendo-as como importantes para o seu desenvolvimento e servindo de base segura, encontra-se correlacionada positivamente com a percepção da vinculação que sugere maior segurança nas relações com os pais e pares.

O estudo sugere que as estratégias de regulação emocional estão associadas positivamente entre si, e a percepção de vinculação mais adaptativa correlaciona-se positivamente com estratégias de regulação emocional funcionais; já pelo contrário a utilização de estratégias disfuncionais de regulação das emoções correlaciona-se com a percepção de vinculação menos adaptativas. O presente trabalho não sugere diferenças muito significativas com relação ao nível sócio-económico, mas mostra que os jovens adultos da nossa amostra, do sexo masculino e do nível sócio-

economico baixo têm maior dificuldade em utilizar estratégias funcionais de regulação das emoções.

A teoria da vinculação mostra uma visão que os sujeitos têm de si mesmos, dos outros e do mundo que os rodeia, e a forma como os sujeitos relacionam-se com as figuras parentais, mostrando que relações vinculativas significativas permitem a pessoa desenvolver estratégias mais adaptativas de regulação emocional, prevenindo assim, futuros problemas psicológicos e promovendo um desenvolvimento psicológico mais saudável.

O presente estudo não está isento de limitações. Uma importante limitação respeita à escassez de estudos empíricos nesta área em Angola, não permitindo comparar o estudo com dados angolanos. Outra das limitações é o facto dos instrumentos utilizados não estarem adaptados para a população angolana.

Como contributo, dado às diferenças entre grupos populacionais (etnias, religiões, área de residência) na população relativa aos jovens adultos angolanos (um país grande com zonas particulares) seria importante multiplicar estudos que particularizassem estas variáveis. Outro contributo, seria necessário fazer o estudo com outras populações, como, de crianças e adolescentes em Angola, para se compreender como nessas fases se processa a vinculação e a regulação das emoções.

Diante destas conclusões, parece-nos que os objetivos a que nos traçamos neste estudo foram globalmente atingidos.

Em suma, esperamos ter contribuído para a compreensão da percepção da vinculação e desenvolvimento de estratégias de regulação emocional em jovens adultos angolanos.

Bibliografia

- Almeida, S., & Freire T. (2008). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação*. Braga: Psiquilíbrios.
- Andrade, C. (2010). Transição para a idade adulta: Das condições sociais às implicações psicológicas. *Análise Psicológica*, 2 (XXVIII): 255-267.
- Canavarro, M. C., Dias, P., & Lima, V. (2006). A Avaliação da Vinculação do Adulto: uma revisão crítica a propósito da aplicação da Adult Attachment Scale-R (AAS-R) na população Portuguesa. *Psicologia* vol.20, n.1, pp. 155-186. Disponível em: <http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/psi/v20n1/v20n1a08.pdf> [consultado 2014-03-08].
- Cardoso, L.J. (2012). *Impacto das variáveis sociodemográficas e familiares no funcionamento familiar, avaliado pelo SCORE-15: Estudo Exploratório numa Amostra Angolana Não-Clínica*. Dissertação de Mestrado em Psicologia, apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
- Carmanheiro, A. (2011). *Vinculação pré-natal e organização psicológica do homem e da mulher durante a gravidez: Relação com o tipo de parto e com a patologia obstétrica dos II e III trimestres de gestação*. Dissertação de Doutoramento em Psicologia Clínica, FPCEUL. Portugal.

- Carreiro, F. (2012). *Estudo sobre a Prevalência de PTSD e Crescimento Pós-Traumático em Mulheres Seropositivas atendidas na Maternidade Irene Neto do Lubango no Período de Abril a Agosto de 2011*. Monografia de Licenciatura não publicada, Instituto Superior Politécnico Tundavala, Angola.
- Carvalho, A. M. (2007). *Vinculação, Temperamento e Processamento da Informação: Implicações nas Perturbações Emocionais e Comportamentais no início da Adolescência*. Tese de doutoramento não publicada, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- Costa, M., & Silva, M. (2005). Vinculação aos pais e ansiedade em jovens adultos. *Psicologia*, vol. XVIII (2), 9-32.
- Cruz, M. S. (2011). *Relação de Vinculação, Práticas Educativas e Ajustamento Emocional na Díade Pais-Filhos*. Dissertação de Mestrado não publicada, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Faculdade de Psicologia de Lisboa.
- Esteves, M.R. (2010). *Desconforto Subjectivo e Regulação Emocional nos Estudantes de Medicina Dentária em Portugal*. Dissertação de Mestrado não publicada, Instituto Universitário de Lisboa, Portugal.
- Frijda, N. H. (2008). The psychologists' point of view. In Lewis, M., Haviland-Jones, J. & Barret, L. *Handbook of emotions*. (p.70) 3ª ed, New York: The Guilford Press.
- Gouveia, M. J. (2013). *Conflito interparental, vinculação aos pais e competências sociais do Jovem adulto*. Dissertação de Mestrado não publicada, Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia, Portugal.
- INE – Instituto Nacional de Estatística (2010). *Inquérito integrado sobre o bem-estar da população (IBEP)*. Luanda:INE-Angola.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J., & Barret, L. (2008). *Handbook of emotions*. Third Edition, New York: The Guilford Press.
- Machado, T. S. (2004). Vinculação e comportamentos Anti-sociais. In A. C. Fonseca (Ed.). *Comportamento Anti-social e crime. Da infância à idade adulta* (pp.291-321). Coimbra: Almedina.
- Machado, T. S. (2007). Padrões de vinculação aos pais em adolescentes e jovens adultos e adaptação à Universidade. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 41 (2), 5-28.
- Machado, T. S. (2009). Vinculação aos Pais: retorno às origens. *Psicologia, Educação e Cultura*, XIII (1), 139-156.
- Machado, T. S., & Figueiredo, T. (2010). Vinculação a Pais, Pares e Professores – estudos com o IPPA-R para crianças do ensino básico. *Psychologica*, 53, 27-45.
- Machado, T. S., & Pardal, A. (2013). Padrões adaptativos de aprendizagem e estratégias de regulação das emoções em adolescentes. *Psicologia, Educação e Cultura*, XVII (2), 134-150.
- Matos, P., & Costa, M. (1996). Vinculação e Processos desenvolvimentais nos Jovens e Adultos. *Cadernos de Consulta Psicológicas*, 12, 45-50.
- Martins, E.I. (2007). *Regulação emocional diádica, temperamento e nível de desenvolvimento aos 10 meses como preditores da qualidade da*

- vinculação aos 12-16 meses*. Tese de doutoramento em Psicologia, Universidade do Minho, Portugal.
- Pardal, A. C. (2012). *Regulação das emoções, padrões adaptativos de Aprendizagem e satisfação com a vida. Estudo de tradução e validação do Regulation of Emotional Questionnaire 2 para a população portuguesa*. Dissertação de Mestrado em Psicologia, apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
- Pereira, A. I. (2009). *Crescer em relação: estilos parentais educativos, apoio social e ajustamento: estudo longitudinal com crianças em idade escolar*. Tese de doutoramento não publicada, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.
- Pulga, A. C. (2012). *Avaliação da vinculação filial em famílias identificadas como negligentes e/ou abusivas numa amostra de CPCJs*. (Tese de mestrado não publicada). Universidade de Coimbra.
- Ramalho, C.A. (2008). (Os) nós e os laços: *Vinculação, suporte social e bem-estar em jovens adultos*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.
- Reverendo, I. M. (2011). *Regulação emocional, satisfação com a vida e percepção da aceitação-rejeição parental*. Dissertação de Mestrado não publicada, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.
- Silva, A.S. (2011). *Vinculação e inteligência emocional: um percurso ao longo do ciclo vital*. Dissertação de Mestrado não publicada. Universidade Fernando Pessoa, Porto.
- Soares, I. (2007). *Relações de vinculação ao longo do desenvolvimento: teoria e avaliação*. Braga: Psiquilibrios Edições.
- Vaz Donas-Botto, S., & Mota, C. (2012). *Vinculação em jovens adultos: Processo de individuação em contexto universitário*. Dissertação de Mestrado não publicada. Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro, Portugal.
- Vaz, F. (2009). *Diferenciação e Regulação Emocional na Idade Adulta: Tradução e Validação de Dois Instrumentos de Avaliação para a População Portuguesa*. Tese de mestrado em Psicologia, não publicada. Universidade do Minho, Portugal.
- Veríssimo, R. (2002). *Desenvolvimento Psicossocial (Erik Erikson)*. Faculdade de Medicina do Porto.

ANEXOS



ANEXO (A)

INFORMAÇÃO AOS PARTICIPANTES

Nome da investigação: Vinculação aos pais e pares e regulação das emoções em jovens adultos angolanos.

Esta investigação tem como **objectivo:** estudar a relação entre as relações afectivas com pais e amigos e o desenvolvimento de estratégias de regulação das emoções em jovens adultos angolanos.

A colaboração de todos os participantes é **VOLUNTÁRIA**, e será absolutamente garantido o **ANONIMATO** e a **CONFIDENCIALIDADE** dos resultados.

NÃO HÁ RESPOSTAS CERTAS OU ERRADAS

A equipa deste projecto está intensamente grata pela sua disponibilidade e colaboração. O seu contributo é extremamente importante.

CONSENTIMENTO

EU _____,
declaro ter sido informado sobre esta investigação, bem como das garantias de anonimato e confidencialidade.

Assim, aceito responder ao protocolo que me foi apresentado.

_____/_____, de 20____

(Assinatura)



ANEXO (B)



MI PSICOLOGIA
FPCE-UC/UPRA
2013/2014

Questionário demográfico

Código: _____

Data: ____/____/____

Local de recolha dos dados: _____

Dados de Identificação do próprio

Sexo: FEM ____ MASC ____

Idade: ____ Anos

Nível de escolaridade (se for adulto, escrever o último ano concluído) _____

(se for criança/adolescente, escrever o ano que está a frequentar actualmente) _____

Profissão: _____

(Escrever a profissão exacta referida pelo sujeito)

Estado Civil:

Solteiro (a) _____

Casado(a) _____

União de facto _____

Separado(a) _____

Divorciado(a) _____

Viúvo(a) _____

Recasado: Sim ____/Não ____

Etnia:

Nhaneca _____

Umbundo _____

Quimbundo _____

Nganguela _____

Cuanhama _____

Outras: _____

Religião:

Católica _____

Evangélica _____

Adventista do 7º Dia _____

Tokuista _____

Igreja Universal do Reino de Deus _____

Kimbanquista _____

Testemunhas de Jeová _____

Outra: _____

Dados de Identificação do Agregado Familiar**Composição agregado familiar**

Parentesco*	Idade	Sexo Fem/Masc	Estado Civil	Profissão**	Nível Escolaridade

* Pai, mãe, filho(a), marido, mulher, irmã(o) da pessoa que está a completar o questionário.

** Incluir nesta secção: Estudante; Desempregado; Doméstica; Reformado (dizer que trabalho tinha antes da reforma e ano da reforma).

Outras pessoas que habitam com o agregado familiar

Quem (Grau de Parentesco)*	Idade	Profissão	Estado Civil	Motivo de Permanência

* Por exemplo, avó (ô), tio (a), primo(a), padrinho, outros familiares, etc.

Área de residência:

Centro de cidade _____
 Arredores da cidade/Bairro _____
 Aldeia/Quimbo _____
 Comuna/Sede _____
 Outro. Qual _____

Tipo de habitação

Apartamento _____
 Vivenda _____
 Pau-a-Pique/cubata _____
 Casa de adobe _____
 Outro.Qual: _____

Características da habitação

Divisões	Número	Observações *
Quarto		
Sala		
Casa de banho		
Cozinha		
Outros _____ _____		

*Exemplo: 2 filhos partilham quarto; filhos dormem na sala; toda a família dorme na sala.

Eletrodomésticos e Conforto (assinalar com uma cruz o que houver)

		Observações*
Água canalizada		
Gás		
Electricidade		
Esgotos		
Frigoríficos		
Fogão		
Televisão		
Rádio		
Computador		
Acesso a Internet		
Motorizada		

Bicicleta		
-----------	--	--

*Exemplo: Eletricidade por Gerador

Principal Fonte de Rendimento da Família

Riqueza herdada ou adquirida ----- ☐

Lucros de empresas, investimentos, ordenados bem remunerados ----- ☐

Vencimento mensal fixo----- ☐

Remuneração por semana, dia, ou por tarefa ----- ☐

Apoio social público (do estado) ou privado
(de instituições de solidariedade) ----- ☐

1 Nível sócioeconómico:

1 Etapa do ciclo vital:

1 Campo a preencher pelo investigador, no final da entrevista



ANEXO (C)

IPPA-R – Escala de Vinculação aos Pais

(Figueiredo, T. C. & Machado, T. S., 2008; Versão Portuguesa do “Inventory for Parent and Peer Attachment”; Arnsden & Greenberg, 1987).

Por favor lê com atenção cada uma das afirmações que se seguem e assinala o grau em que cada uma descreve a forma como te sentes em relação aos teus pais (_____). Não existem respostas certas ou erradas, responde de acordo com o que geralmente sentes.

- 1 = Nunca verdadeira
 2 = Poucas vezes verdadeira
 3 = Algumas vezes verdadeira
 4 = Muitas vezes verdadeira
 5 = Sempre verdadeira

Idade: _____ Sexo: _____

1. Os meus pais respeitam os meus sentimentos.	1	2	3	4	5
2. Penso que os meus pais são uns bons pais.	1	2	3	4	5
3. Eu gostava de ter outros pais.	1	2	3	4	5
4. Os meus pais aceitam-me tal como eu sou.	1	2	3	4	5
5. Eu gosto de pedir a opinião dos meus pais acerca das coisas que me preocupam.	1	2	3	4	5
6. Não vale a pena mostrar os meus sentimentos junto dos meus pais.	1	2	3	4	5
7. Os meus pais conseguem notar quando estou preocupado com alguma coisa.	1	2	3	4	5
8. Eu sinto-me envergonhado ou ridículo quando falo dos meus problemas com os meus pais.	1	2	3	4	5
9. Os meus pais esperam demasiado de mim.	1	2	3	4	5
10. Irrito-me facilmente com os meus pais.	1	2	3	4	5
11. Eu fico irritado mais vezes do que os meus pais dão conta.	1	2	3	4	5
12. Quando conversamos sobre algum assunto, os meus pais valorizam a minha opinião.	1	2	3	4	5
13. Os meus pais confiam nas minhas decisões.	1	2	3	4	5
14. Os meus pais já têm os seus problemas, por isso eu não os incomodo com os meus.	1	2	3	4	5
15. Os meus pais ajudam-me a compreender-me melhor.	1	2	3	4	5
16. Eu conto aos meus pais os meus problemas e preocupações.	1	2	3	4	5
17. Eu sinto-me zangado com os meus pais.	1	2	3	4	5
18. Eu não recebo muita atenção dos meus pais.	1	2	3	4	5
19. Os meus pais ajudam-me a falar das minhas preocupações.	1	2	3	4	5
20. Os meus pais compreendem-me.	1	2	3	4	5
21. Quando estou zangado com alguma coisa, os meus pais procuram ser compreensivos.	1	2	3	4	5
22. Eu confio nos meus pais.	1	2	3	4	5
23. Os meus pais não entendem o que estou a passar agora.	1	2	3	4	5
24. Eu posso contar com os meus pais quando preciso de desabafar.	1	2	3	4	5
25. Se os meus pais sabem que algo me está a preocupar, eles perguntam-me o que se passa.	1	2	3	4	5



ANEXO (D)

IPPA-R – Escala de Vinculação aos Pares

(Figueiredo, T. C. & Machado, T. S., 2008; Versão Portuguesa do “Inventory for Parent and Peer Attachment”; Armsden & Greenberg, 1987).

Por favor lê com atenção cada uma das afirmações que se seguem e assinala o grau em que cada uma descreve a forma como te sentes em relação aos teus amigos. Não existem respostas certas ou erradas, responde de acordo com o que geralmente sentes.

Idade: _____ Sexo: _____

1 = Nunca verdadeira
2 = Poucas vezes verdadeira
3 = Algumas vezes verdadeira
4 = Muitas vezes verdadeira
5 = Sempre verdadeira

1. Eu gosto de pedir opinião aos meus amigos sobre as coisas que me preocupam.	1	2	3	4	5
2. Os meus amigos conseguem notar quando estou preocupado com alguma coisa.	1	2	3	4	5
3. Quando conversamos sobre algum assunto, os meus amigos valorizam a minha opinião.	1	2	3	4	5
4. Eu sinto-me envergonhado/ridículo quando falo dos meus problemas com os meus amigos.	1	2	3	4	5
5. Eu gostava de ter outros amigos.	1	2	3	4	5
6. Os meus amigos compreendem-me.	1	2	3	4	5
7. Os meus amigos ajudam-me a falar das minhas preocupações.	1	2	3	4	5
8. Os meus amigos aceitam-me tal como eu sou.	1	2	3	4	5
9. Eu sinto necessidade de estar em contacto com os meus amigos mais vezes.	1	2	3	4	5
10. Os meus amigos não entendem o que estou a passar agora.	1	2	3	4	5
11. Eu sinto-me sozinho ou à parte quando estou com os meus amigos.	1	2	3	4	5
12. Os meus amigos escutam o que eu tenho para dizer.	1	2	3	4	5
13. Eu sinto que os meus amigos são bons amigos.	1	2	3	4	5
14. Sinto facilidade em falar com os meus amigos.	1	2	3	4	5
15. Quando me sinto zangado com algo, os meus amigos procuram ser compreensivos.	1	2	3	4	5
16. Os meus amigos ajudam-me a compreender-me melhor.	1	2	3	4	5
17. Os meus amigos preocupam-se com o que eu sinto.	1	2	3	4	5
18. Eu sinto-me zangado com os meus amigos.	1	2	3	4	5
19. Eu posso contar com os meus amigos quando preciso desabafar.	1	2	3	4	5
20. Eu confio nos meus amigos.	1	2	3	4	5
21. Os meus amigos respeitam os meus sentimentos.	1	2	3	4	5
22. Eu fico irritado mais vezes do que os meus amigos dão conta.	1	2	3	4	5
23. Parece que os meus amigos estão zangados comigo sem razão.	1	2	3	4	5
24. Eu posso falar com os meus amigos acerca dos meus problemas/preocupações.	1	2	3	4	5
25. Se os meus amigos sabem que algo me está a preocupar, eles perguntam o que se passa.	1	2	3	4	5



ANEXO (E)

Regulation of Emotion Questionnaire 2
K. F. V. Phillips & M. J. Power, 2007

Tradução e Adaptação da Versão Portuguesa
Ana Pardal & Teresa S. Machado, 2012, FPCE-UC

ID _____ Idade _____ Ano de Escolaridade _____ Sexo: M/F Data: _____

Todos nós experienciamos diferentes tipos de sentimentos ou emoções. Por exemplo, diferentes eventos nas nossas vidas fazem-nos sentir felizes, tristes, zangados, etc...

As questões que se seguem pedem-lhe que reflecta sobre com que frequência faz certas coisas em resposta às suas emoções. Não é necessário reflectir sobre emoções em particular, apenas com que frequência geralmente faz as coisas abaixo enumeradas.

Por favor, assinala a opção que corresponde à resposta que mais se adequa. Todos nós reagimos às nossas emoções de diferentes modos, por isso, não há respostas certas ou erradas.

Geralmente como reage às suas emoções?	Nunca	Raramente	Frequentemente	Muito Frequentemente	Sempre
1. Falo com alguém sobre a forma como me sinto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Descarrego os meus sentimentos nos outros insultando-os (ex. gritando, discutindo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Procuro contacto físico com amigos e familiares (ex. abraços, segurar as mãos)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Revejo (repenso) os meus pensamentos e crenças	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Faço mal a mim próprio (a) de alguma forma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Faço actividade física (ex. desporto, caminhada)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Repiso os meus pensamentos e sentimentos (ex. estou sempre a pensar nas mesmas coisas e não consigo parar)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Geralmente como reage às suas emoções?	Nunca	Raramente	Frequentemente	Muito Frequentemente	Sempre
8. Procuro outros para me aconselhar	O	O	O	O	O
9. Revejo (repenso) os meus objectivos ou planos	O	O	O	O	O
10. Descarrego os meus sentimentos nos outros fisicamente (ex. lutando, insultando-os)	O	O	O	O	O
11. Relativizo a situação	O	O	O	O	O
12. Concentro-me numa actividade agradável	O	O	O	O	O
13. Tento fazer com que os outros se sintam mal (ex. sendo rude, ignorando-os)	O	O	O	O	O
14. Penso em pessoas melhores do que eu e faço sentir-me pior	O	O	O	O	O
15. Guardo os sentimentos para mim mesmo	O	O	O	O	O
16. Planeio o que poderei fazer melhor na próxima vez	O	O	O	O	O
17. Agrido outras pessoas (ex. digo-lhes coisas desagradáveis, magoando-os)	O	O	O	O	O
18. Descarrego nos objectos à minha volta (ex. estragando deliberadamente coisas)	O	O	O	O	O
19. As coisas parecem irreais (sinto-me estranho (a), fico a sonhar acordado (a))	O	O	O	O	O
20. Telefono a amigos ou Familiares	O	O	O	O	O
21. Saio e faço algo agradável (ex. cinema, compras, comer fora, encontro-me com amigos)	O	O	O	O	O